



平成 23 年度
1 月 号
深谷市立明戸小学校

1 月は「給食週間」があります

～給食週間の由来～

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬物を用意したのが始まりといわれています。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されてしまいました。

戦後、昭和 21 年 12 月 24 日、アメリカから送られてきた缶詰や脱脂粉乳を使って、東京や千葉で学校給食が再開されました。この日が戦後の給食記念日になりましたが、冬休みになるため 1 ヶ月後の 1 月 24 日が給食記念日となりました。明戸小学校でも給食週間を実施し、給食集会で給食の大切さを伝えたり、残菜調べなどを行う予定です。

今は豊かになった日本ですが、私たちの口に入るまでに関わる人々の苦勞に感謝し、食べ物のありがたみや大切さを考え直すきっかけになるといいですね。

：郷土料理：

☆ネギのナムル

深谷の特産物「ネギ」を使った、子どもにも人気のあえものです。

：郷土料理：

☆ねぎめた

こちら深谷ネギをふんだんに使用した郷土料理。



：姉妹都市料理：

☆ジャンバラヤ

アメリカ・フリーモント市と深谷市は昭和 55 年から姉妹都市になっています。

カレーピラフの上に、ベーコンやえびなどケチャップ味をつけた具をのせて食べます。



：郷土料理：

☆煮ほうとう

深谷の偉人、渋沢栄一翁も好んで食べたといわれています。



給食週間の 献立紹介

：地場産物を使った料理：

☆スピナッチカレー

深谷市の特産物「ほうれん草」が入ったカレーです。スピナッチとは英語でほうれん草という意味です。

地産地消 ～1 月はほうれん草をいただきます～

1 月 11 日に、深谷市より地産地消の目的でほうれん草が無料で提供されます。明戸小学校には 10kg 届く予定です。12 日のほうれん草がたっぷり入り、のりの香に食欲をそそられる「磯の香あえ」に調理して全校でいただこうと思っています。

ほうれん草は緑黄色野菜の王様といわれています。カルシウム、鉄分、ビタミン類が豊富なスタミナ野菜です。いっぱい食べて、風邪などひかない丈夫な体を作りましょう。そして、ご家庭でも地元でとれた新鮮野菜をたくさん食べましょう。

つくってみよう！！～スピナッチカレー～



【材料 4 人分】

鶏肉	80 g
にんにく	少々
しょうが	少々
ほうれん草	80 g
玉ねぎ	中 1 個
にんじん	1/4 本
じゃがいも	中 2 個
カレールウ	80 g
トマト缶	30 g
牛乳	60 g
炒め油	適量
水	適量

【作り方】

- ① 材料の下準備をする。鶏肉は一口大、玉ねぎはくし型、にんじんとじゃがいもはいちょう切りにする。ほうれん草はゆでて冷まし、2～3cm の長さに切っておく。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をしき、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- ③ 玉ねぎを②に加え中火であめ色になるまで炒める。
- ④ 鶏肉、にんじん、じゃがいもの順に炒め、水を加え野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ トマト缶、牛乳、カレールウを加えさらに煮込む。
- ⑥ 最後にほうれん草を加えひと煮立ちさせれば出来上がり。



☆トマト缶、牛乳が入るのでマイルドな仕上がりです。お好みで、とろけるチーズを加えてもおいしいですよ。

※毎月 19 日は、食育の日です。